

2017

**Terepgyakorlatom helyszíne:**

Szegedi Fekete István Általános Iskola,  
Csongrád megye, Szeged

*Bagdi Balázs*

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak**Terepgyakorlati feladataim....**

Elsődleges célkitűzéseim egyértelműen az életmóddal kapcsolatos változások voltak, ezen belül a táplálkozás, testmozgás, feszültségkezelés, kikapcsolódás. Persze más a tervezet és más a tényleges megvalósítás. A tervben egy pontosan megtervezett előre kiszámolt, kényelmes tempóban zajló programsorozat volt, aztán ez persze néhol átcsapott kőkemény improvizációba és rögtönzésbe. Ám szerencsére a fő irányvonalak mellett maximálisan sikerült megmaradni. Négy elemet igyekeztem ötvözni a projektben. Egy mozgásos, egy táplálkozási és egy ellazulást segítő program mellett, kapóra jött az iskolai családi nap, ahol zenekarommal terveztünk fellépni. Mindegyik elemet

az előző féléves munka alapján választottam. A szembeötlő probléma a célcsoportnál egyértelműen az elképesztő mozgáshiányos életmód volt, erre irányult a mozgásos rész, a kevés zöldség és gyümölcsfogyasztásra a táplálkozási, valamint a viszonylag magas stresszfaktorra a másik két elem. Mindent összevetve igyekeztem pozitív folt lenni a célcsoport életében, nem akartam, hogy teherként, vagy nyűgként fogják fel azt, hogy részt kellett venniük az általam kitalált programokon, ezért igyekeztem ezeket úgy összeállítani és levezényelni. Magam is jól éreztem magam a projekt alatt, mindig örömmel mentem és örömmel csináltam a feladataim.

Ez annak is köszönhető, hogy mindig készséggel álltak rendelkezésemre, és a célcsoportom tagjai is szívesen csináltak mindent. Külön ki szeretném emelni a

koordinátoromat, aki mindkét félévben rengeteget segített nekem mindenben, és sokszor részt is vett a feladatokban, sőt olykor segített a lebonyolításban is.

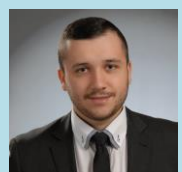


#### Amire büszke vagyok....

Egyik projektelemem a salátakészítés volt, ebből a tervezett háromból kettő valósult meg. Az első alkalmon egy zöldségsalátát készítettünk joghurtos citromos öntettel, míg a másodikon egy gyümölcssalátát mézzel. Mondanom sem kell mindkettő osztatlan sikert aratott, olyannyira, hogy voltak olyan nem a célcsoportba tartozó személyek, akik „bekéredzkedtek” hogy ők is részt vehessenek a készítésében, illetve utána természetesen az elfogyasztásában.

#### Bagdi Balázs egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Bagdi Balázs egy nagyon jó barátom, és amikor megkeresett, hogy az én munkahelyemen eltöltheti-e a gyakorlatát, én egyből igent mondtam. Amikor ismertette velem azt, amiben én és az intézményem segíteni tud, egyeztettem intézményvezetőnkkel és közösen egyeztettünk az elvégezendő feladatok ügyében. Balázs az elmúlt egy évben megismerte az intézmény dolgozóit és betekintést nyert azok életmódjába. A közös munkában a munkatársak segítőkészek voltak és mindenben segítették Balázs munkáját. Nem csak a dolgozók ismerkedtek meg vele, hanem a gyerekek is, akik örömmel látták őt. az iskolában.



*Szabó István Zoltán*

kapcsolattartó  
terepkoordinátor